相談の窓口

相談は全て無料で、固く秘密を守ります。
気軽にご相談ください。

福祉の相談

心配ごと相談　★要予約
▶日時　9月9日㈬　午前9時30分～正午
▶場所　社会福祉協議会　相談室
問社会福祉協議会　☎66-2993

女性福祉相談
▶日時　月・火・水・金曜　午前9時～午後4時
▶場所　すこやか未来課（保健センター内）
問すこやか未来課　☎63-1143

生活相談
生活に困っている、仕事が見つからないなど。
▶日時　月～金曜　午前9時～午後4時
▶場所　市役所1階　生活相談支援センター
問生活相談支援センター　☎57-7019

知的障がい者相談（知的障がい者相談員）
問中嶋真也　☎090-7580-3967
中川さおり　☎68-2098

身体障がい者相談（身体障がい者相談員）
問斎　浩史　☎66-3828　深浦昭雄　☎66-0982
田畑俊秀　☎68-2113　松下さえ子　☎66-2424
坂本留美子　FAX64-2094

精神保健相談　★要予約
電話で予約日時を決定（原則第2・4水曜）
▶場所　保健センター・市役所・有明保健所
問有明保健所　☎72-2184

無料認知症相談　★要予約
▶日時　9月10日㈭、24日㈭　午後2時～4時
▶場所　地域包括支援センター
問地域包括支援センター　☎63-1177

認知症の人と家族のためのつどい　★要予約
※9月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します
問認知症の人と家族の会　加統　☎78-5713

女性のための心の相談室

こ・こ・ろほっとルーム　★託児・相談どちらも要予約
▶日時　火・水・木曜　午前10時～午後4時
▶場所　働く女性の家（電話での相談もできます）
問働く女性の家（エポック・荒尾）　☎62-7770

子育ての相談

保育園の育児相談　★要予約
▶日時　月～金曜　午前9時～午後4時
▶場所　市内保育園
問市内各保育園・子育て支援課　☎63-1417

家庭児童相談
▶日時　月～金曜　午前9時～午後4時
▶場所　すこやか未来課（保健センター内）
問すこやか未来課　☎63-1143

少年指導センター　ヤングテレホンあらお（電話相談）

学校や友だち、家庭や子どものことなど。
▶日時　月～金曜（祝日以外）　午前9時～午後5時
問ヤングテレホンあらお　☎66-2214
Eメール　ksidou@city.arao.lg.jp

消費生活センター　消費生活相談

▶日時　月・火・水・金曜
午前10時～正午、午後1時～4時
▶場所　市役所1階　消費生活センター
問消費生活センター　☎63-1173

行政相談

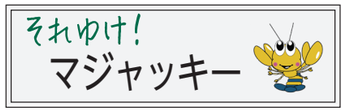
▶期日　9月17日㈭・10月1日㈭
▶時間／場所　午前10時～正午／市役所
問総合案内　☎63-1503

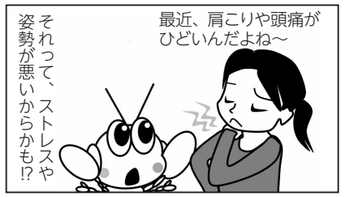
無料法律相談　★要予約

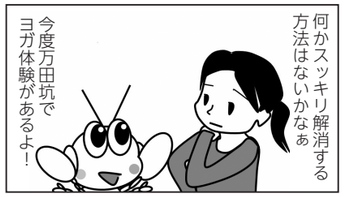
▶期日　❶9月17日㈭ ❷10月1日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
❶9月4日㈮～9月16日㈬まで
❷9月18日㈮～9月30日㈬まで
問総合案内　☎63-1503

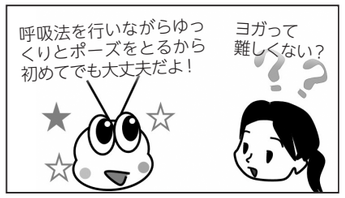
年金相談　★要予約

▶日時　9月23日㈬　午前10時～午後3時
▶場所　市役所21号会議室
問玉名年金事務所　☎74-1612









秋空の下、心と体をデトックス。詳しくは23ページをご覧ください。問万田坑ステーション☎57-9155

残暑を乗り切れ

ネバネバ豚しゃぶ丼

◆材　料（2人分）◆

オクラ	4本
酒	少々
豚しゃぶしゃぶ肉	100g
長芋	60g
モズク（洗い）	50g
卵黄	2個
Ⓐ だし汁	大さじ1
Ⓐ 醤油	小さじ2
Ⓐ ゴマ油	小さじ1
Ⓐ おろしニンニク	小さじ1/4
ご飯	適量

※ご飯は自分に合った量に合わせてください。

（一人分栄養量）　ご飯量は200gで算出
▶エネルギー553kcal　▶たんぱく質20.4g
▶脂質14.1g　▶食物繊維2.6g　▶塩分1.0g

◆作り方◆
①オクラは板ずりし、さっと茹でて8ミリの厚さに切る。オクラを茹でた湯に酒を加えて、豚肉を茹でる。長芋はすりおろす。モズクは水洗いし、水切りする。
②器にご飯をつぎ、①の豚肉・モズク・長芋を盛りつけ、オクラを散らす。真ん中に卵黄をのせる。
③Aを合わせて、②にかける。

check!
オクラ・長芋などのネバネバの正体は「ペクチン」と「ムチン」。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸作用を促し、便秘を防ぐ効果があります。ムチンは胃腸を保護する働きが期待され、たんぱく質の分解を促進する酵素を含み、疲労回復を促すと言われています。
夏場に疲れた胃腸をネバネバ食材で癒してあげてください。

キリトリ

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

人の動き

7月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,839人	(－58)
男性	24,523人	(－13)
女性	27,316人	(－45)
世帯数	24,230世帯	(－14)

※()内は前月比の増減

編集後記

記録的な暑さが続きましたね。昨年冬から壊れていた我が家のリビングのクーラーが先月やっと取り替えられ、なんとか猛暑を乗り切ることができました▼こんな時期に食べたくなるのはやっぱり梨ですよね。スッキリした甘さとシャリシャリの食感、水分たっぷりの梨は暑さでバテた体に染み渡ります▼以前梨スムージーを飲んだ時、その美味しさに衝撃を受けました。いつもは切って食べるだけですが、ことしはひと手間加えて梨を楽しみたいです。おすすめのアレンジ方法があれば教えてください（井上）

「最近日の入りが早くなったな。夏は短いな…」と思ったこともありましたが、ニュースでは連日猛暑の話題。ほんの少し歩いただけで、汗だくになり、ひどいときにはマスクが濡れて呼吸がし辛く、慌ててマスクを代えることも…コロナの影響で外出する機会も減ったとは言え、油断しないようにしたいです（田村）

リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

地区	7月 リサイクル量(t)
荒尾	20.0
万田	24.4
万田中央	5.7
井手川	6.2
中央	23.4
緑ケ丘	9.2
平井	10.2
府本	7.8
八幡	15.6
有明	14.8
清里	4.7
桜山	8.9
合計	150.9

※リサイクル量を四捨五入していますので、合計が合わない場合があります。

人権標語

（令和元年度「解放文化祭」応募作品）

ふり向けば　みんな、まってる　きみのこと
有明小6年　甲斐田羚匡（かいだれお）

助け合おう　その行動で　命は救われる
府本小6年　池田瑞樹（いけだみずき）

やさしさは　笑顔を増やす　第一歩
八幡小6年　小波碧人（こなみあおと）

手と手はね　元気をつかむ　やさしい手
八幡小6年　藤原悠人（ふじはらゆうと）

今月の税

国民健康保険税4期

納期限9月30日㈬

●納期限内に納めましょう。
●口座振替の人は口座残高をご確認ください。
●納期限内の納付書は市民サービスセンターでも取り扱いできます。土日・祝日も午前10時30分～午後7時まで開いていて便利です。

問収納課
☎63-1353　☎63-1362